e-saúde

Orientações Gerais de Saúde aos Beneficiários

E-Book

Prevenção e Combate à Hipertensão

Edição Fev/21

DIRSA

DIMENSÃO 22 — CONTROLAR DEFENDER INTEGRAR FAB

1941 - 2021

FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País

Olá!

No **e-saúde** você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa **viver mais e melhor.**
Na edição de fevereiro/2021, vamos falar do tema:
Prevenção e Combate à Hipertensão.

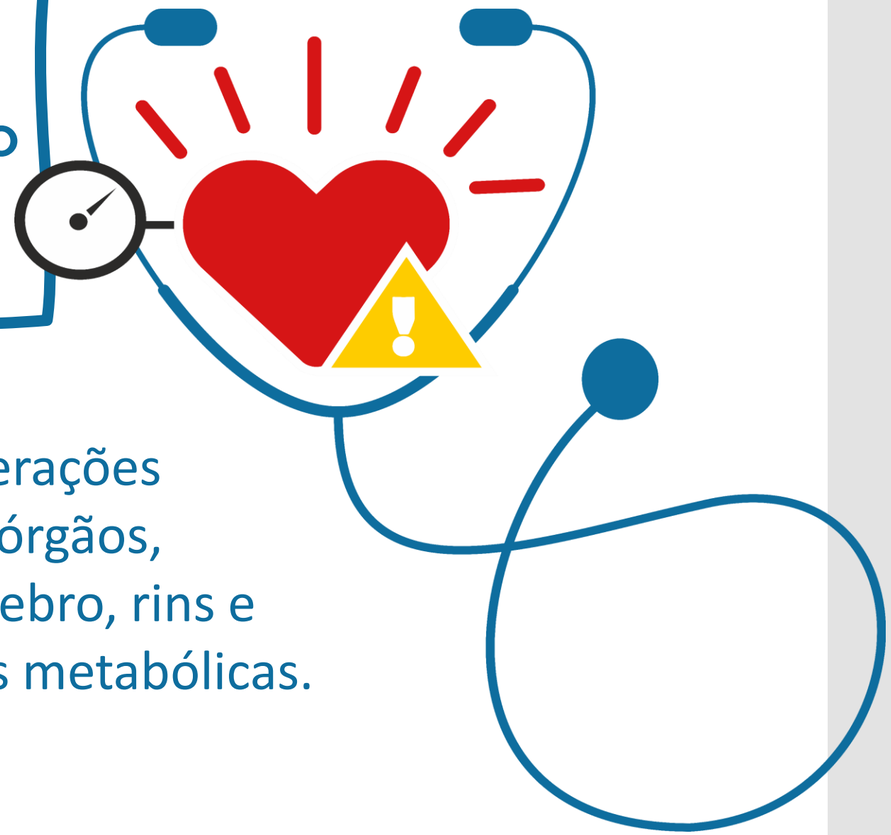
Confira!

1.

Você sabe o que é Hipertensão?

Segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial, popularmente conhecida como **pressão alta**, é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

Ela acontece quando os valores da pressão máxima e mínima são **= ou > 140/90 mmHg.**



Associa-se, frequentemente, com alterações funcionais e/ou estruturais de outros órgãos, chamados “órgãos-alvo” (coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos) e com as alterações metabólicas.

2. Principais Sinais e Sintomas:

Muitas vezes, a hipertensão é silenciosa, não apresentando sinais ou sintomas. Por esse motivo, é sempre bom verificar regularmente a pressão.

3.1

Alimentação: Mocinha ou Vilã?

No combate à hipertensão, a alimentação pode ser uma aliada ou um fator de risco, só depende de você!

Uma pitada de sal, com moderação!

O consumo excessivo de **sal** está relacionado ao aumento do risco de doenças crônicas, como a **hipertensão**. Por isso, esse é um ingrediente que deve ser consumido em quantidades mínimas, seja no preparo de refeições ou no consumo de alimentos prontos.

3.2

Alimentação Saudável no Combate à Hipertensão!

Fuja dos industrializados!

Alimentos industrializados são **ricos em sódio, o principal componente do sal**, por isso, devem ser evitados sempre que possível ou consumidos com moderação.

Lista de alimentos a evitar:

- Enlatados
- Embutidos
- Conservas
- Salgadinhos
- Molhos prontos
- Molho de soja (shoyo)
- Temperos prontos
- Macarrão instantâneo
- Defumados
- *Snacks*

No lugar do SAL...

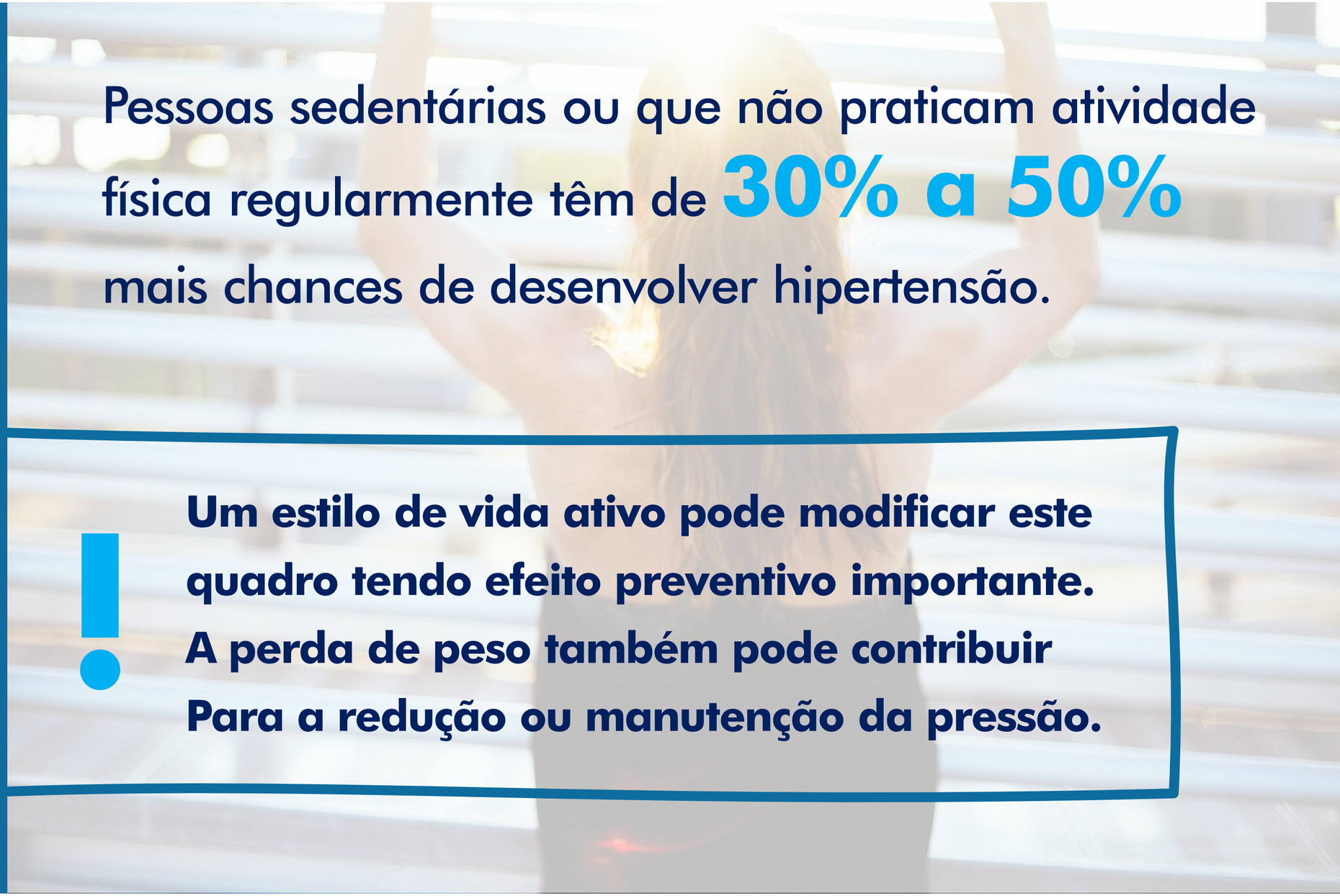
Uma boa opção para reduzir o consumo de sal é o preparo caseiro dos alimentos. O alho, por exemplo, oferece **proteção cardiovascular** decorrente de suas propriedades antioxidantes.

Outra alternativa é o uso de **temperos naturais** que realçam o gosto dos alimentos, reduzindo a quantidade de sal utilizado nas preparações culinárias, como coentro, salsa, manjericão, orégano, tomilho, açafrão, folhas de louro, gengibre, hortelã, alecrim, limão, entre outros. Alguns desses podem até ser cultivados em casa!

Que tal fazer sua própria hortinha?

4.

Atividade Física: Grande aliada!



Pessoas sedentárias ou que não praticam atividade física regularmente têm de **30% a 50%** mais chances de desenvolver hipertensão.

Um estilo de vida ativo pode modificar este quadro tendo efeito preventivo importante. A perda de peso também pode contribuir Para a redução ou manutenção da pressão.

A atividade física para o paciente hipertenso deve ser orientada por um profissional capacitado (Educador Físico).

Será necessária uma avaliação detalhada, com histórico da doença, medicamentos que são utilizados e o estado geral do paciente.

5.

Doenças associadas e fatores de risco.

As doenças cardiovasculares são a principal **causa de óbito** no Brasil.

Elas estão associadas com:

- Hipertensão arterial sistêmica
- Diabetes
- Obesidade
- Alimentação inadequada,
- Sedentarismo
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo.

6.

Qual o impacto da Hipertensão na qualidade de vida do paciente?

Mudança	Recomendação	Redução da Pressão Arterial em mmHg
Redução de peso	Manter IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m2	5 a 20
Alimentação Saudável	Rica em frutas e vegetais. Pobre em gordura saturada	8 a 14
Atividade Física	Atividade aeróbica, por 30 minutos, todos os dias	4 a 9
Redução do consumo de álcool e tabaco	Cessação do tabagismo e evitar consumir bebidas alcoólicas	2 a 4

Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?

Nós podemos te ajudar!

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

VOCÊ CONHECE O CAIS?

CAIS significa **C**entro de **A**tenção **I**ntegral à **S**aúde.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no sistema de saúde da Aeronáutica. Antes, a Atenção Primária à Saúde era realizada somente pelo PASIN (Programa de Assistência Integral à Saúde), que disponibilizava apenas consultas médicas ambulatoriais. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos usuários.

FOTO CECOMSAER

Referências Bibliográficas

https://aps.saude.gov.br/noticia/10236

http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/4446958/4111924/GuiaHA.pdf

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao_arterial_sistemica_cab37.pdf

https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/alimentacao-saudavel-e-aliada-no-combate-a-hipertensao

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica.pdf

http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/4446958/4111924/GuiaHA.pdf

ASAS QUE CUIDAM

FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País